

## INTERNETGA QARAMLIKNING JAMIYAT VA OILAVIY MUNOSABATLARGA SALBIY TA'SIRI

Abduhakimova Nafisa Tolib qizi  
Sharof Rashidov nomidagi Samarqand davlat universiteti  
2- kurs magistranti

**Annotatsiya:** Ushbu maqolada internetga qaramlikning jamiyat hamda oilaviy munosabatlarga ko'rsatadigan salbiy ta'siri yoritiladi. Xususan, muloqotning zaiflashuvi, ijtimoiy aloqalarning sustlashuvi, ishonch inqirozi, ruhiy tushkinlik, yolg'izlik, kiberbulling, bolalar pornografiyasi va ijtimoiy ajralish holatlari asosiy muammo sifatida tahlil qilinadi. Shuningdek, mazkur salbiy oqibatlarining oldini olish bo'yicha amaliy takliflar ham ilgari surilgan.

**Kalit so'zlar:** Internetga qaramlik, kiberbulling, bolalar pornografiyasi, o'smir, uyqu buzilishi, agressiya, ruhiy tushkinlik.

## ОТРИЦАТЕЛЬНОЕ ВЛИЯНИЕ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ НА ОБЩЕСТВЕННЫЕ И СЕМЕЙНЫЕ ОТНОШЕНИЯ

Абдухакимова Нафиса Толиб кызы  
Магистрант 2-го курса Самаркандского государственного университета  
имени Шарофа Рашидова

**Аннотация:** В данной статье освещаются отрицательные последствия интернет-зависимости для общества и семейных отношений. В частности, рассматриваются такие проблемы, как ослабление коммуникации, снижение социальных связей, кризис доверия, депрессия, одиночество, кибербуллинг, детская порнография и социальная изоляция. Также представлены практические предложения по предотвращению этих негативных последствий.

**Ключевые слова:** Интернет-зависимость, кибербуллинг, детская порнография, подросток, нарушение сна, агрессия, депрессия.

## THE NEGATIVE IMPACT OF INTERNET ADDICTION ON SOCIAL AND FAMILY RELATIONSHIPS

Abduhakimova Nafisa Tolib qizi  
2nd-year Master's Student, Sharof Rashidov Samarkand State University

**Annotation:** This article highlights the negative impact of internet addiction on society and family relationships. In particular, it analyzes key issues such as the

weakening of communication, decline in social connections, trust crises, depression, loneliness, cyberbullying, child pornography, and social isolation. Practical suggestions are also proposed to prevent these adverse consequences.

**Keywords:** Internet addiction, cyberbullying, child pornography, adolescent, sleep disorders, aggression, depression.

### **Kirish:**

Ma'lumki, dunyoda internetdan foydalanish texnologik innovatsiyalar asosida yildan-yilga ortib bormoqda. Internetdan foydalanishning o'sish tendentsiyasini odamlarning ehtiyojlari va motivatsiyasi bilan bog'lash mumkin. Misol uchun, axborot va muloqotga bo'lgan ehtiyoj, shuningdek, o'yin-kulgu uchun motivatsiya odamlarni butun dunyo bo'ylab Internetdan foydalanishga majbur qildi. Bugungi kunda internet har bir inson hayotining ajralmas qismiga aylangan. U orqali axborot olish, dunyoning istalgan joyi bilan aloqa qilish va ko'ngilochar faoliyatlar olib borish mumkin. Internet insonlar hayotiga ko'plab qulayliklarni olib kelishi bilan birgalikda jamiyatda internetga qaramlik atamasining paydo bo'lishiga ham sabab bo'ldi. Chunki internetdan haddan ortiq foydalanish – qaramlik holatiga olib keladi va bu jamiyat hamda oilviy munosabatlarda salbiy oqibatlariga sabab bo'lmoqda. Qaramlik insonning ruhiy holati, ijtimoiy o'rni va yaqinlari bilan bo'lgan munosabatiga jiddiy ta'sir korsatadi. Internetga qaramlik – bu insonning internetdan foydalanishga bo'lgan nazoratni yo'qotishi, doimiy ravishda onlayn bo'lishga ehtiyoj sezishi, real hayotdagi vazifalar va munosabatlarni e'tiborsiz qoldirishi bilan tavsiflanadi. "Internetga qaramlik" tushunchasi birinchi marta 1995 - yilda Grem tomonidan qo'llanilgan va u uni internetdan foydalanishni nazorat qila olmaslikka olib keladigan, patologik azob-uqubatlarga, muammoli xatti-harakatlardan voz kechishga, kundalik faoliyatda disfunktsiyaga olib keladigan xatti-harakatlarga qaramlik deb ta'riflaydi. Undan keyin ko'plab olimlar tamonidan bu atama kengroq o'rganiladi va 1998-yilda Young "internetga qaramlik" atamasini kimyoviy qaramlik bilan bog'liq bo'lmagan xatti-harakatlar va impulslarni nazorat qilish buzilishi sifatida tavsiflagan. Tarqalishi bo'yicha tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, aholining 1% dan 10% gacha bo'lgan joyda Internetga qaramlik mavjud. Biroq, Osiyodagi tadqiqotchilar 25% gacha ko'rsatkichlarni aniqladilar.

Internetga qaramlikning aniq bir sababi yo'q. Internetda yoqimli mashg'ulotlar bilan shug'illanish miyyada dofamin moddasining faol ishlab chiqarilishiga sabab bo'ladi. Bu esa vaqt o'tishi bilan inson huddi shunday ta'sirni boshdan kechirish uchun ko'proq internetdan foydalanishga ehtiyoj sezadi. Vaqt

o'tishi bilan inson o'zi sezmaganda holda internetga qaram holatga kelib qolishi mumkin. Qaramlikning asosiy belgilari doimiy bo'sh vaqtini virtual olamga sarflash, internetga kirish imkonini bo'lmaganda xafa bo'lish yoki asabiylashish, boshqalar bilan muloqot qilishga qiziqishning yo'qolishi, internetdan foydalanish tufayli maktabda yoki ishda jismoniy va kognitiv faoliyatning yomonlashuvi. Internetga qaramlik bilan birga keladigan jismoniy alomatlar bosh yoki bo'yin og'rig'i, uyqu buzilishi va ko'rish muammolari, hissiy belgilari esa tashvish, yolg'izlik, sababsiz kayfiyatning o'zgarishi, stress va depressiya bo'lishi mumkin. Internetga qaramlik haqidagi ko'plab tadqiqotlar yoshlar yoki o'smirlarga qaratilgan, shuning uchun keksa populyatsiyalarda tarqalish haqida ma'lumot kamroq. Chunki, o'smirlarni internetga qaram bo'lish xavfi ostida deb hisoblashadi, ammo bu keksa yoshdagi odamlarda tadqiqotning yetishmasligi bilan bog'liq bo'lishi mumkin. Chunki internetga qaramlik barcha yosh guruhlarida keng tarqalgan.

Internetga qaramlikning bolalar va o'smirlar ruhiy salomatligiga salbiy ta'siri.

Zamonaviy bolalar hayotini kompyuter texnologiyalarisiz tasavvur etish qiyin. Biroq, bolalarning internetdan meyoridan ortiq foydalanishi ularning kognitiv va ijtimoiy rivojlanishiga jiddiy ta'sir ko'rsatadi. Bolalar uzoq muddat internetdan foydalanganda ularning diqqat markazi zaiflashadi, uyqu rejimi buziladi, Bu holat ularning jismoniy rivojlanishi va kognitiv faoliyatini susaytiradi. Internetda doimiy vaqt o'tkazuvchi bolalarda agressiya, yolg'izlik hissi, tushkinlik, xavotir, qo'rquv va hatto o'ziga past baho holatlari rivojlanadi. Bolalar real hayotdagi muloqotdan chekinadi, do'stlari bilan o'ynash yoki oilaviy tadbirlarda qatnashishdan bosh tortadi. Bu esa ularning ijtimoiy ko'nikmalarining sustlashishiga olib keladi.

Zamonaviy jamiyatda o'smirlarning raqamli texnologiyalarni qo'llash darajasi kattalar tomonidan qabul qilinganiga nisbatan yuqoriroqdir. Masalan, AQSHda 16-24 yoshdagilar internetdan mamlakatdagi boshqa yosh guruhlariga qaraganda ko'proq foydalanadi. O'smirlar davrida yoshlar o'zlarining jismoniy, kognitiv, psixosotsial va jinsiy rivojlanishida turli xil o'zgarishlarni, shuningdek, shaxsiyat inqirozlarini boshdan kechiradilar. O'smirlardagi internetga qaramlik ularning kundalik faoliyati uchun salbiy oqibatlariga olib keladi, oilaviy munosabatlarga tahdid soladi va ularda yanada introvert va xulq-atvor muammolarini yuzaga keltirishi mumkin. Oila o'smirlar o'z shaxsiyatini oilaviy muloqot kabi kundalik oilaviy dinamika orqali shakllantiradigan joydir. Oilaviy

muloqot modellari erta bolalik davrida o'rnatiladi va keyinchalik odamlarning o'zini tutishi va o'zaro munosabatiga ta'sir qiladigan kognitiv sxemalarni shakllantiradi. O'smirlik davrida ota-onalarning o'z farzandlari bilan o'zaro munosabati boshqa o'lchovga ega bo'ladi, chunki yoshlar avtonomiya va shaxsiyatni shakllantirishga intiladi va tengdoshlar ular uchun katta ahamiyatga ega bo'ladi. Hozirgi vaqtda texnologiya vositachiligidagi muloqot oilalarda, ayniqsa o'smirlar bilan munosabatlar va farovonlikni saqlashning muhim tarkibiy qismiga aylandi. Ota-onalar va bolalar o'rtasidagi muloqot o'smir rivojlanishiga ta'sir qiladi va internetga qaramlikning rivojlanishiga katta ta'sir ko'rsatishi mumkin. Ota-onalari bilan yaxshi muloqot qilishni yoqtiradigan o'smirlar o'z muammolari haqida yanada samarali va ochiq muloqot qila oladilar va o'ziga ko'proq ishonadilar.

Doimiy internet ulanishi bilan bog'liq ba'zi oqibatlar, asosan, kayfiyatning buzilishi, asabiylashish, depressiya, uyqu buzilishi, diqqatni jamlashni yo'qotish, hissiy zaiflik, ijtimoiy izolyatsiya va boshqalar xatti-harakatlarga qaramlik xavfining rivojlanishiga olib keladi. Uyqu insonda hissiy, jismoniy va kognitiv farovonlik uchun zarur bo'lib, inson tanasining optimal ishlashi uchun zarur bo'lgan kuchni qayta tiklashga imkon beradi. Doimiy uyqusizlik inson sog'lig'i uchun zararli bo'lib, buyrak va yurak-qon tomir tizimlarining kasalliklari, shuningdek, semizlik, diabet va ruhiy kasalliklar kabi metabolik anormalliklarning rivojlanishiga hissa qo'shishi mumkin. Shuningdek uyqusizlik insondagi kognitiv funksiyalar, emotsional jarayonlar, mushaklar faoliyati, o'rganish jarayonlari va xotirani mustahkamlashga ta'sir qiladi. Internetdan foydalanish stressni vaqtincha yengillashtirishi mumkin bo'lsa-da, vaqt o'tishi bilan stressning kuchayishiga va quyidagi salbiy holatlarning yuzaga kelishiga olib keladi.

#### Muloqot va ijtimoiy aloqalarning zaiflashuvi.

Internetga qaram insonlar ko'p vaqtini virtual olamga sarflashadi, natijada virtual dunyoga haddan ziyod berilib ketib, real hayotdagi ijtimoiy ma'suliyat va burchlarini unitadi. Bu esa insonda ruhiy zo'riqish, ijtimoiy befarqlik, insonlar orasida real muloqot va birdamlikning zaiflashuviga zamin yaratadi.

#### Oilaviy muloqotning buzilishi.

Internetga qaramlik oqibatida er-xotin o'rtasidagi hissiy yaqinlik va muloqotning kamayishi, bolalarga kam vaqt ajratish, turmush o'rtoqlar o'rasidagi ishonchning yo'qolishi va turli tushunmovchiliklar yuzaga keladi. Bu esa er-xotin

yoki ota-ona va farzandlar o'rtasidagi sog'lom muloqot yo'qolib, oilaviy nizolar va ajralishlar sonining ortishiga sabab bo'lmoqda.

Ruhiy salomatlikka salbiy ta'siri.

Internetga haddan ortiq bog'lanish inson psixikasiga salbiy ta'sir ko'rsatib, stress, xavotir, yolg'izlik, ijtimoiy fobiyalar, emotsional beqarorlik, ijtimoiy chekinish, ruhiy izolyatsiya, uyqu buzilishi va depressiya kabi holatlarning kuchayishiga olib keladi. Bu holat nafaqat ularning o'z hayotlariga, balki u bilan bir oilada yashayotgan insonlarga ham salbiy ta'sir qiladi.

Ish samaradorligi va jamiyatdagi rollarning susayishi.

Internetga qaramlik natijasida shaxs ko'pincha real hayotdagi ijtimoiy munosabatlardan qochishga moyil bo'lib, virtual dunyoda o'zini erkin, xavfsiz va qoniqarli his qiladi. Bu esa shaxsdagi irodaviy sifatlarning susayishiga va mativatsiyaning yo'qolishiga olib keladi. Oqibatda insonda ma'suliyat hissi va mehnat unimdorligi pasayadi. Bu esa jamiyat taraqqiyotiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. 2008 - yilda Moraxan-Martin internet bilan bog'liq ta'sirlarni o'rganib chiqdi va ko'p odamlar internetni suiste'mol qiladilar, ya'ni ba'zi odamlar internetdan o'z hayotiga yoki boshqa jamiyat a'zolarining hayotiga salbiy ta'sir ko'rsatishi uchun foydalaniladi, degan xulosaga keldi. Buning isbotini bugungi kunda jamiyatimizda kiber zo'ravonlik va bolalar pornografiyasining sezilarli ildiz otganidan ko'rishimiz mumkin.

Kiberbulling.

Kiberbulling – bu raqamli texnologiyalar orqali, ayniqsa ijtimoiy tarmoqlar, SMS, e-mail, onlayn o'yinlar yoki boshqa internet platformalarida sodir bo'ladigan tazyiq, haqorat, tahdid yoki kamsitish shaklidagi zo'ravonlikdir. Bu hodisa, ayniqsa, bolalar, o'smirlar va hatto katta yoshdagi kishilar ruhiyatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Kiber zo'ravonlik bugungi kunda keng tarqalgan bo'lib, uning quyidagi turlari mavjud.

Tahdid qilish - xabarlar yoki rasmlar orqali qo'rqitish.

Haqorat qilish - haqoratli, kamsituvchi yozuvlar yoki izohlar.

G'iybat tarqatish - yolg'on yoki sharmandali ma'lumotlar bilan obro'ni to'kish.

O'zini boshqa shaxs qilib ko'rsatish -yolg'on akkauntlar orqali manipulyatsiya.

Sotsial izolyatsiya qilish - kimnidir guruhdan chiqarish yoki e'tibordan chetda qoldirish.

Kiberbulling depressiya va xavotir holatlari, o'ziga ishonchning kamayishi, o'z joniga qasd qilish fikrlari yoki urinishlar, uyqu buzilishi kabi salbiy oqibatlariga olib kelishi mumkin. Masalan, Hinduja va Patchin (2018) o'tkazgan tadqiqotlarida kiberbulling qurboni bo'lgan o'smirlarning 20–25% da klinik depressiya belgilarini aniqlagan.

#### Bolalar pornografiyasi.

Bolalar pornografiyasi – bu voyaga yetmagan shaxslarni (odatda 18 yoshgacha) jinsiy faoliyatga undovchi, ko'rsatuvchi yoki tasvirlovchi materiallar bo'lib, ular raqamli yoki an'anaviy shaklda tarqatiladi (foto, video, chizmalar, virtual tasvirlar va boshqalar). Bolalarni internet orqali ekspluatatsiya qilish tadqiqotchilar tomonidan hal qilinishi kerak bo'lgan muhim muammolardan biridir, chunki zamonaviy jamiyatda uchta omil - bolalar pornografiyasi, istalmagan jinsiy rag'batlantirish va bolalar fohishaligi (odatda jinsiy turizm deb ataladi) ko'payib borayotganligi bilan bolalar kelajagiga xavf solmoqda. Muammo 1990-yillarda internet paydo bo'lishi bilan paydo bo'ldi. SHundan so'ng bu borada ko'plab olimlar o'z tadqiqot ishlarini olib borishni boshladi. Buyuk Britaniyada joriy ma'lumotlarga ko'ra, o'smirlarning 50 foizi uylarida internetga kirishadi. Yuqoridagi statistik ma'lumot shuni ko'rsatadiki, bolalar internetga osongina kirishlari mumkin, bu esa ularni internet orqali boshqarishni osonlashtirmoqda. Olimlar va bola tarbiyasidagi boshqa manfaatdor tomonlar orasida aniq bo'lgan narsa shundaki, internet bolalar pornografiyasini ko'paytirdi. Chunki internet bolalar pornografik materiallarga kirish, ishlab chiqarish va sotish qulayligini oshiradi. Internet paydo bo'lishidan oldin, bolalar pornografik materialini olish deyarli imkonsiz edi. O'sha paytlarda shaxs ma'murlar tomonidan profili yaxshi ma'lum bo'lgan litsenziyalangan dilerlardan pornografik materiallarni sotib olishi kerak edi. Ilgari inson jamiyatning g'azabidan qo'rqib, bolalar pornografiyasi bilan shug'ullana olmas edi. Ammo hozirda internetda anonimlik muammosi paydo bo'ldi, bu esa ko'plab kiberjinoyatlarning ko'payishiga sabab bo'lmoqda. Bolalar bu kabi ekspluatatsiyalarga duch kelganda ularda Post-travmatik stress buzilishi (PTSB), depressiya va tashvish holatlari, o'ziga bo'lgan ishonchning yo'qolishi, qo'rquv, yolg'izlik hislari, kattalik davrida psixoseksual muammolar yuzaga kelishi mumkin.

**Xulosa:** Bugungi kunda boshqa qaramliklardan farqli o'laroq intrnetga qaramlik zamonaviy jamiyatning dolzarb psixologik muammolaridan biriga

aylanmoqda. Chunki u inson hayotining barcha jabhalariga, jumladan ijtimoiy va oilaviy munosabatlarga o'z ta'sirini o'tkazmoqda. Internetdan to'g'ri va meyorida foydalanish – zamonaviy jamiyat uchun muhimdir. Chunki u ko'plab afzalliklarga ega bo'lib, ishda, o'qitish jarayonida, ijtimoiy muloqotda va ma'lumot qidirishda ishlatiladi. Biroq, internetdan me'yoridan ortiq va nazoratsiz foydalanish, ya'ni internetga qaramlik, jamiyatda ijtimoiy aloqalarning zaiflashuvi, oilaviy muammolar, erta turmush qurish, oilaviy ajrimlar, ruhiy zo'riqish, psixologik holatlarning yomonlashuvi, kiberjinoyatlar va boshqa ijtimoiy jinoyatlar kabi ijtimoiy muammolarni keltirib chiqarmoqda. Yosh avlod internetni asosiy aloqa va ko'ngilochar vosita sifatida qabul qilmoqda. Bu esa ularning real jamiyatga moslashuvini qiyinlashtiradi. Oila va jamiyatga daxldorlik hissi susayadi. Bu jarayonlar jamiyat barqarorligiga ham tahdid soladi. Shu bois internetdan oqilona va me'yorida foydalanish madaniyatini shakllantirishimiz va buni oiladan boshlashimiz lozim. Chunki internetga qaramlikning oldini olishda oila va undagi muhit muhim rol o'ynaydi. Oila a'zolari va ota-onalar farzandlariga mehr – muhabbat, e'tibor, va tushunish bilan yondoshsa, har ishda ularga namuna bo'lsa, bolalar virtual dunyoga haddan tashqari ehtiyoj sezishmaydi. Bolalarning bo'sh vaqtlarini to'g'ri taqsimlash, bigalikda sayr qilish, o'yinlar o'ynash, sport bilan shug'illanish, kitob o'qish va ijodiy faoliyatga yo'naltirish bu - bolaga internetdan tashqari ham maroqli hayot borligini ko'rsatadi. Bu oilaviy munosabatlarni yanada mustahkamlaydi.

#### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Fleming, M. (2006). Safety in Cyberspace: Adolescents' Safety and Exposure Online. *Youth & Society*, 38(2), 135-154
2. Hinduja, S., & Patchin, J. W. (2010). Cyberbullying: Identification, prevention, and response.
3. Sarı C, Karadeniz H (2019). Internet Bağımlığının Aile İçi İlişkilere Etkisi. *Sted*, 28(4), s.294-298
4. Seto, M. C. (2013). Internet Sex Offenders. *American Psychological Association*.
5. Shariff, S. (2008). *Cyberbullying: Issues and solutions for the school, the classroom and the home*. New York: Routledge.